

# ANSIEDAD



**LA ANSIEDAD ES UN MECANISMO DE DEFENSA NATURAL DEL ORGANISMO QUE PERMITE A LA PERSONA PREPARARSE PARA ENFRENTAR UNA AMENAZA. SIN EMBARGO, CUANDO LA ANSIEDAD SE ACTIVA EN SITUACIONES NO AMENAZANTES, PUEDE SER UN PROBLEMA.**

## ESTÍMULOS INTERNOS

La ansiedad es una reacción que puede ser provocada por estímulos internos, como pensamientos, imágenes, o ideas que se perciben como amenazantes

### ¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

El sujeto manifiesta reacciones de ansiedad ante las distintas situaciones como pensamientos, ideas, imágenes mentales, etc.

### EJEMPLO

- Yo antes de un examen me pongo muy nerviosa y me empiezan a sudar las manos solo de pensar que voy reprobar o voy a sacar una mala nota me produce ansiedad y me hace no querer presentar ese examen.



## ESTÍMULOS EXTERNOS

La ansiedad puede ser provocada por estímulos externos, como situaciones o problemas que se perciben como peligrosos o amenazantes

### ¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

Esta reacción de ansiedad puede ser provocada por estímulos externos como por ejemplo el miedo a la oscuridad, tormentas, ruidos, etc.

### EJEMPLO

- A mi no me gusta estar en espacios muy chicos porque me produce ansiedad y siento que me empieza a flotar el aire.
- No puedo estar en una multitud de gente porque me da ansiedad estar atrapada entre tanta gente.

